

# Resilienz – das Geheimnis von Erfolgsgeschichten

Resilienz: Erfolgreich durch Krisen. Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie die Worte „Erfolgreich durch Krisen“ hören? Bedeuten diese Worte für Sie, dass man erfolgreich durch eine Krise steuern kann, oder bedeuten sie, dass Erfolge gerade eben durch Krisen möglich werden – oder beides? Gerade in dieser Doppeldeutigkeit zeigt sich das Potenzial, das in Krisen steckt: die Chance, aus ihnen für zukünftige Erfolge zu lernen. Zudem kann die Art, wie Sie die Worte interpretiert haben, für Sie sehr aufschlussreich sein. Was nehmen Sie zuerst wahr? Schränkt Sie diese Wahrnehmung ein? Hilft sie Ihnen?

Jeder konstruiert seine Welt durch seine Wahrnehmung. Was wir als „wahr“ betrachten, beeinflusst unsere Art zu Denken, Fühlen und Handeln. So kann es sein, dass zwei Menschen, die genau dasselbe erleben, das Erlebte komplett unterschiedlich wahrnehmen. Folglich werden beide auch anders mit der Situation umgehen. Der eine wächst an ihr, der andere wird sich daran die Zähne ausbeißen.

Man kann von Menschen, die Meister im gekonnten Umgang mit Rückschlägen sind, eine Menge lernen. Lassen Sie sich im folgenden Kapitel von deren Geschichte inspirieren.

## Erfolgreiche Personen zeigen, wie es geht

In der Menschheitsgeschichte gibt es zahlreiche Beispiele dafür, wie herausragende Persönlichkeiten es verstanden hatten, Rückschläge in Erfolge zu verwandeln. Niederlagen waren sogar häufig die notwendige Voraussetzung, um große Siege zu erringen.

„Ein tiefer Fall führt oft zu höherem Glück.“

(William Shakespeare)

## Best Practice, Biografien von Prominenten

Man findet in allen Bereichen des Lebens sehr gute Beispiele für den erfolgreichen Umgang mit Krisen: Wissenschaft, Kunst, Wirtschaft, und Sport, wobei jene im Sport wahrscheinlich am besten dokumen-

tiert sind, weil erfolgreiche Sportler wissen müssen, wie man mit Niederlagen umgeht. Die folgenden Kurzbiografien stellen Ihnen Persönlichkeiten vor, die sich alle durch eine Gemeinsamkeit auszeichnen: Sie nutzten Rückschläge für eine neue Entwicklung und am Ende der Krise stand der Erfolg.

### **Sir Alexander Flemming**

Der Brite Alexander Flemming (1881-1955) bekam 1945 den Nobelpreis für die Entdeckung des Penizillins, wurde dafür geadelt und vielfach geehrt, war Ehrendoktor an zwölf europäischen und amerikanischen Universitäten und Ehrenrektor der Universität Edinburgh. Er hatte diesen großen Erfolg einem Rückschlag zu verdanken. Bei Forschungen zerstörte der Schimmelpilz *Penicillium Chrysogenum* wiederholt Bakterienkulturen des Bakteriologen Flemming. Verärgert wollte er diese misslungenen Proben wegwerfen, da er seine geplanten Untersuchungen damit nicht durchführen konnte.

Da erkannte er, dass eine Umkehr der Betrachtung mehr bringt, als ein Vernichten der Proben und ein Beharren auf seinem Weg. Flemming machte daraufhin verschiedene Versuche und fand heraus, dass der Schimmelpilz einen Wirkstoff produziert, der für eine Reihe von Bakterienarten tödlich wirkt. Alexander Flemming war flexibel genug, sich für das zu interessieren, was seine eigentlichen Forschungen störte und änderte daraufhin seine Ziele grundlegend, was aus dieser Niederlage einen der wichtigsten Erfolge der Medizin des letzten Jahrhunderts machte.

### **Lance Armstrong**

Der amerikanische Radrennfahrer Lance Armstrong (geboren 1971) geht als „Tour de France“-Legende, die den Krebs besiegte, in die Geschichte ein. Zwischen 1999 und 2005 gewann er als erster Fahrer der „Tour de France“-Geschichte die Rundfahrt siebenmal in Folge.

1996, kurz nach der Vertragsunterzeichnung bei seiner ersten wichtigen Mannschaft, wurde bei Armstrong Hodenkrebs im fortgeschrittenen Stadium festgestellt, er hatte bereits Metastasen in der Lunge und zwei Tumore im Gehirn. Um ihm Mut zu machen, sagten ihm die Ärzte, dass er eine Überlebenschance von fünfzig Prozent hat, tatsächlich lag sie niedriger. Zwei Operationen und eine Chemotherapie schlossen sich an, die Krebserkrankung konnte schließlich erfolgreich behandelt werden.

Als er noch rekonvaleszent war, kündigte sein Team den Vertrag. Es klingt paradox, doch rückblickend sagt Armstrong, der Krebs sei das Beste, was ihm im Leben passiert sei. Er hätte ohne diese schreckliche Krankheit niemals die Tour de France gewonnen. So unglaublich das klingt, beschreibt Armstrong, dass Ausdauer, Kraft und das Über-schreiten von Grenzen bei seinem Kampf gegen den Krebs die mentale Grundlage für seine Erfolge im Radsport sind.

### **Joanne K. Rowling**

Die englische Erfinderin von Harry Potter, Joanne K. Rowling (geboren 1965), machte ebenfalls Krisen durch, bevor sie Bestsellerautorin wurde. Sie hatte die Idee zur Figur des kleinen Magiers 1990 während einer Zugfahrt. Im gleichen Jahr starb Rowlings Mutter im Alter von 45 Jahren an Multipler Sklerose. 1991 ging Rowling nach Portugal, wo sie an einer Schule halbtags lehrte und an dem ersten Harry-Potter-Band arbeitete. 1992 heiratete sie einen portugiesischen Fernsehjournalisten. Die Ehe war ein kurzes Glück und zwei Jahre später trennten sich die beiden wieder. Aus der Ehe ging eine Tochter hervor, mit der Rowling zurück nach Großbritannien ging. Dort lebte sie als allein-erziehende Mutter von der Sozialhilfe.

Während all dieser Turbulenzen arbeitete sie beharrlich weiter an ihrem ersten Buch, welches sie schließlich 1995 fertigstellte. Als unbekannte arbeitslose Autorin ist es schwer, einen Verlag zu finden, und Rowling musste mehrere Absagen hinnehmen, bevor Bloomsbury Publishing das Buch 1996 annahm, obwohl er es zuvor schon abgewiesen hatte. Der Verlag riet Rowling gleichzeitig, sich nach einer Arbeit umzusehen, da man von Kinderbüchern allein nicht leben könne. 1997 wurde „Harry Potter und der Stein der Weisen“ mit einer Startauflage von 500 Exemplaren veröffentlicht.

Rowlings Ausdauer sollte sich bald bezahlt machen. Nur wenige Tage nach der Veröffentlichung des ersten Bandes kaufte der amerikanische Verlag Scholastic überraschend die US-Rechte um 100.000 Dollar, wovon Rowling achtzig Prozent erhielt. Noch nie wurde einer unbekanntes Kinderbuchautorin soviel bezahlt. Was für ein Erfolg nach all den Rückschlägen! Weitere Rechte wurden erkaufte und die Welt wurde auf Harry Potter und seine Schöpferin aufmerksam. Rowling schrieb mehrere Folgebände und bis heute wurden die Potter-Romane weltweit über 300 Millionen Mal verkauft und in mehr als sechzig Sprachen übersetzt.

### **Walt Disney**

Der Amerikaner Walt Disney (1901-1966) war der bedeutendste Wegbereiter des Zeichentrickfilms und der Erschaffer bekannter Comic-Figuren wie Mickey Maus, Donald Duck, Bambi und Mogli. Der kreative Kopf war auch ein Geschäftsmann mit Visionen, wie z. B. der Disney World. Er etablierte Zeichentrickfiguren in einer Zeit, in der damit noch kein Geld verdient wurde, und seine Geldgeber hatten wenig Vertrauen in die neuen Geschäftsideen – er soll mehr als dreihundert Banken kontaktiert haben, bevor er den benötigten Kredit für sein erstes Disneyland erhielt.

Die ersten Jahre von Disneys Karriere waren ein Kampf für seine Ideen und um die pure Existenz. In dieser Zeit musste er einige finanzielle Rückschläge und Konkurse überwinden. Er gab in diesen wichtigen frühen Jahren nie auf, arbeitete in Garagen und schaffte es ab 1921 mit „Alice in Cartoonland“, seine Ideen zu verwirklichen und Erfolg aufzubauen. 1937 startete Disneys erfolgreichste Zeit: Die Zeichentrickverfilmung „Schneewittchen und die sieben Zwerge“ erhielt von der Filmakademie einen Oscar. Er musste 750 Zeichner und Helfer koordinieren, die an der Erschaffung dieses Klassikers beteiligt waren. Nach Krisenzeiten hatte Disney es nun geschafft und war vom Künstler zum Manager avanciert.

### **Thomas Alva Edison**

Thomas Alva Edison (1847-1931) war einer der erfolgreichsten und produktivsten Erfinder der Weltgeschichte. 1093 seiner über 2000 Erfindungen meldete er zum Patent an. Zu seinen Erfindungen gehören: der Phonograph, das Kohlekörnermikrofon, die Dampfmaschine mit elektrischem Generator, der Filmprojektor, das Betongießverfahren, der Nickel-Eisen-Akkumulator und vieles mehr.

Kritiker warfen ihm vor, Ideen von anderen gestohlen zu haben. So wurde beispielsweise die Glühbirne bereits 1854 von Heinrich Göbel gebaut. Edison war es, der es beherrschte, nicht zu Ende gebrachte Ideen aufzugreifen und sie weiterzuentwickeln. Er meinte dazu: „Ich bin ein Schwamm, denn ich sauge Ideen auf und mache sie nutzbar. Die meisten meiner Ideen gehörten ursprünglich anderen Leuten, die sich halt nicht mehr die Mühe gemacht haben, sie weiterzuentwickeln.“

Als er sich 1877 dem Problem der Glühlampe zuwendete, ging er sehr strategisch vor, denn ihm war klar, dass man eine Glühbirne nur vermarkten kann, wenn gleichzeitig Stromnetz und Lampenfassungen etabliert werden. Er konstruierte seine Glühlampe mithilfe eines Koh-

lefadens in einem Vakuum, ließ sie patentieren und gilt bis heute als Erfinder derselben.

Edison war ein Selfmade-Erfinder, der es mit minimaler Ausbildung verstand, nützliche Innovationen auf den Markt zu bringen. Mit seinen ersten Erfolgen baute er ein Labor mit zwölf Spezialisten auf, konzentrierte sich als Leiter stärker auf strategische Aufgaben und delegierte die Forschung effizient an seine Mannschaft.

Zahlreiche Legenden und Geschichten ranken sich um das Genie Edison, so auch Folgende, die bezeichnend für seine Einstellung zu Niederlagen ist: Bevor es Edison gelang, eine Glühlampe so zu konstruieren, dass ein Vakuum das Durchglühen des Drahtes verhindert, kam ein junger Wissenschaftler in das Labor und sah fünfzig durchgeglühte Drähte. Er fragte Edison: „Ist es nicht deprimierend, so viele Rückschläge zu haben?“ Edison blickte ihn verwundert an und sagte: „Was heißt Rückschläge – ich habe fünfzig Materialien entdeckt, die bei Anlegen einer Spannung glühen.“

### **Frida Kahlo**

Frida Kahlo (1907-1954), deren Biografie in dem Film „Frida“ verfilmt wurde, ist die wohl bekannteste mexikanische Malerin. Ihr Leben war schicksalhaft und Niederlagen begleiteten ihre Erfolge. Im Alter von achtzehn Jahren bohrte sich bei einem tragischen Busunglück eine Metallstange durch ihr Becken. Frida wurde sehr schwer verletzt und musste ihren Alltag liegend und in einem Korsett zubringen.

Um sich zu beschäftigen, begann sie im Bett zu malen und kämpfte mittels des künstlerischen Ausdrucks gegen ihr Leiden. Entgegen der medizinischen Prognosen lernte Kahlo wieder zu gehen, hatte jedoch immer wieder Rückfälle und litt unter den schweren Schädigungen, die der Unfall verursacht hatte.

1929 heiratete Frida den großen mexikanischen Künstler Diego Rivera, weltberühmt durch seine riesigen revolutionären Wandbilder. Einfach war die Ehe der beiden Künstler nicht und die häufigen Seitensprünge ihres Mannes verarbeitete sie ebenfalls in ihren gefühlsbetonten Bildern. Dennoch blieb Rivera immer ein wichtiger Bestandteil von Kahlos Leben. Frida notierte, sie hätte ohne Riveras Liebe ihr Sein nicht ertragen. Nach ihrem Tod bekannte Rivera, sie sei das Wichtigste in seinem Leben gewesen.

Künstlerisch wurde sie zu einer der erfolgreichsten Malerinnen. Sie gilt als eine der ersten Frau, die mit schonungsloser Ehrlichkeit Themen behandelte, die Frauen betreffen. Ihre Arbeiten gehen auch auf die so-

zialen Probleme ihrer Zeit ein, beziehen darüber hinaus die von den Azteken und Maya geschaffene frühe Kunst Mexikos ein und reflektieren europäische Kunstgeschichte. In ihrer Heimat wurden ihre Werke 1953 erstmals alleine in einer Ausstellung gezeigt, eine Anerkennung, die sie sich immer gewünscht hatte. Zu dieser Zeit wieder ans Bett gefesselt, ließ sie sich im Bett zur Vernissage bringen und genoss diesen Erfolg.

### **Milton Hyland Erickson**

Der US-Amerikaner Milton Hyland Erickson (1901-1980) erschloss als Psychiater und Psychotherapeut die Hypnose für die Therapie. Erickson entwickelte einen neuen Ansatz der Hypnose, ging individuell auf den einzelnen Klienten ein und fand immer den passenden Zugang. Er war damit extrem erfolgreich und konnte vielen Menschen helfen, bei denen mit anderen Therapien nichts erreicht wurde. Erickson etablierte die Hypnose als anerkannte Methode und differenzierte sie sowohl von magisch-mystischen als auch von beeinflussenden Ansätzen. Er erreichte eine Erweiterung starrer Denk- und Verhaltensmuster, indem er es dem Unbewussten erlaubte, freier zu funktionieren und dem Bewusstsein ermöglichte, Selbstheilungskräfte und kreative Ressourcen zu integrieren.

Auch sein Erfolg wurzelt in einer persönlichen Krise. Nach Abschluss der Highschool erkrankte Erickson 1919 an Kinderlähmung. Die Bewusstlosigkeit, in die ihn diese Krankheit brachte, nannte er später den Beginn seines Interesses an Trance-Zuständen. Die Ärzte hatten wenig Hoffnung, Erickson selbst glaubte weiter an seine Gesundheit und besiegte die Krankheit.

Nach der unerwarteten Genesung studierte Erickson Medizin und forschte unter anderem als leitender Psychiater des *Worcester State Hospital* in Massachusetts weiter an der Hypnose und ihrem Einsatz. In Arizona leitete er eine erfolgreiche Praxis der Hypnotherapie. 1953 wurde erneut eine Erkrankung an Kinderlähmung in Verbindung mit Muskeldystrophie diagnostiziert. Erickson gründete 1957 die *Amerikanische Gesellschaft für Klinische Hypnose*, deren Vorsitz er übernahm. Seit 1976 musste er sein Leben und seine Arbeit im Rollstuhl weiterführen, da sich der Zustand der Krankheit wieder verschlechterte. Der Mann, dem die Ärzte im Alter von 18 nur mehr wenige Tage prophezeiten, wurde trotz aller Rückschläge 79 Jahre alt. Ericksons Methode hat ihre Wichtigkeit bis heute behalten, die Hypnotherapie ist anerkannt und wird von vielen bedeutenden Therapeuten weitergeführt.

## **Oprah Winfrey**

Die erfolgreiche Moderatorin des amerikanischen Fernsehens (geboren 1954) ist ein Vorbild für unzählige Menschen: Sie stammt aus widrigsten Verhältnissen und hat dennoch eine große Karriere gemacht. Bevor Oprah Winfrey zur erfolgreichsten Talkshow Moderatorin der Fernsehgeschichte wurde, musste sie etliche Krisen überwinden. Sie kam als uneheliche Tochter minderjähriger Eltern zur Welt und wurde im Alter von 15 Jahren unbeabsichtigt schwanger. Ihr Baby starb leider kurz nach der Geburt, Oprah nahm Drogen und wurde esssüchtig. Sie schaffte es dennoch – oder gerade deswegen –, denn es gelang ihr beim Aufbau ihrer Talkshow, aufgrund ihrer schwierigen Vergangenheit als besonders glaubwürdig aufzutreten. Sie lädt in die Show „Oprah“ nicht nur Prominente ein, sondern auch Menschen, die Opfer unglücklicher Umstände sind. Ihre offene Art, mit Menschen zu sprechen, ist eine weitere Stärke, die sie entwickeln konnte, wodurch ihre Gäste sehr authentisch ihre Emotionen zeigen. Ihre Show wird in über 100 Ländern ausgestrahlt und hat cirka 20 Millionen Zuschauer.

Neben diesem Erfolg setzt sich Oprah Winfrey für wohltätige Zwecke ein und erhielt für ihr Engagement den „Bob Hope Humanitarian Award“. Als Geschäftsfrau zieht sie die Fäden bei ihrer Firma Harpo Films, einem Magazin und einem Fernseh- und Radiosender. Zudem spielte sie in einigen Filmen mit. Sie ist die erste afroamerikanische Frau, die Milliardärin wurde. 2010 wurde sie von der Zeitschrift „Forbes“ zum wiederholten Mal zur einflussreichsten Prominenten der Welt gewählt.

## **XIV. Dalai Lama**

Der Mönch Tenzin Gyatso, der vierzehnte Dalai Lama (geboren 1935), musste 1959 wegen der chinesischen Okkupation ins indische Exil flüchten, wo er sich seither aufhält. Von dort setzt er sich friedlich für die Unabhängigkeit Tibets von der Volksrepublik China ein.

„Wenn du verlierst, verliere nicht den Lernerfolg.“

(Dalai Lama)

Der Dalai Lama versteht es, aus dem Exil heraus viel mehr Wirkung zu entfalten, als es ohne seiner Flucht gelungen wäre. Er hat Beliebtheitswerte wie ein Popstar, hat den Buddhismus ungemein beliebt gemacht und gilt als Ikone für Frieden, Toleranz und Humor. 1989 erhielt er den Friedensnobelpreis in Oslo.

### **Herbert Grönemeyer**

Der bekannte Musiker Grönemeyer (geboren 1956) sagte beim Interview der „Siemens Academy of Life“: „Ich denke, dass man erfolgreich ist, weiß man. Wie man allerdings erfolgreich wird, das weiß man nicht. Was ich versuche, ist, mich aufgrund von Niederlagen zu verbessern. Ich habe bei meiner ersten Platte gar nicht selbst getextet. Bei meiner zweiten Platte schrieb ich dann derart kulturell hochwertige Stücke wie 'Ich hab dich lieb'. Das waren meine ersten Gehversuche. Ich wollte meine Texte aber ständig verbessern.

Als ich dann 'Bochum' machte, wurde der Titel 'Männer' anfangs im Radio nicht gespielt. Man meinte, dass mich keiner verstehen könne, dass ich so komisch singe. Aber ich wollte genau so singen. Das war der nächste Schritt. Meine früheren Produzenten meinten immer, ich solle deutlicher singen, da mich sonst niemand verstehen könne. Ich habe mich geweigert und stattdessen meinen ureigenen Gesang immer mehr und mehr perfektioniert.

'Bochum' war die erste Platte, die ich selber produziert habe. Dass sie dann so ein Erfolg wurde, dafür kann ich nichts. Ich habe einfach Spaß daran, mich Schritt für Schritt zu verbessern. Ich wachse langsam. Und ich mache alles aus einer gewissen Leidenschaft heraus, habe auch genügend Stehvermögen.“

### **Hermann Maier, Thomas Muster, Niki Lauda**

Maier, Muster und Lauda, drei österreichische Spitzensportler, fanden nach schweren Unfällen wieder Anschluss an die Weltspitze. Sie stehen stellvertretend für unzählige Sportler, die nach einem einschneidenden Rückschlag ein Comeback schafften.

Der Skistar Hermann Maier (geboren 1972), der seine Gegner dominierte und als „Herminator“ bereits einen Mythos der Unbesiegbarkeit verkörperte, wurde zurückgeworfen, als er 2001 unverschuldet einen Motorradunfall hatte. Der Skirennfahrer verlor fast sein rechtes Bein und sein Leben stand einige Tage auf dem Spiel. Bereits auf der Intensivstation zeigte Maier die Willensstärke, die ihn groß machte und dachte an sein Comeback. Zunächst musste er, der auf den steilsten und eisigsten Pisten siegte, aber wieder gehen lernen. 2003 feierte er in Kitzbühel seinen ersten Weltcup Sieg nach der Verletzung. In der Saison 2003/04 sicherte sich Maier wieder den Gesamtweltcup.

Thomas Muster (geboren 1967), ehemalige Tennisgröße, ereilte 1989 ein ähnliches Schicksal, als er vor einem Finale gegen Ivan Lendl von



einem betrunkenen Autofahrer angefahren wurde. Auch er schaffte nach diesem Unfall ein beispielhaftes Comeback und führte sechs Jahre später als erster und einziger Österreicher die Tennis-Weltrangliste an.

Niki Lauda (geboren 1949), Formel-1-Weltmeister von 1975, überlebte 1976 am Nürburgring seinen furchtbaren Unfall nur mit schweren Verbrennungen. Ein Jahr danach überraschte er die Öffentlichkeit und gewann die Weltmeisterschaft ein zweites Mal. 1979 hörte er mit dem Fahren von Rennen auf und wurde nach einem beachtlichen Comeback 1984 ein drittes Mal Formel-1-Weltmeister. Lauda ist überhaupt ein Meister für Erfolge durch Rückschläge, da er auch als Manager und Geschäftsmann mit seiner Fluglinie mehrere Niederlagen erlebte: vom Absturz seiner neuen Boeing bis zum Aufkauf durch den Konkurrenten AUA. Trotz eines Lebens mit Verbrennungen und einer Spenderniere hat es Niki Lauda gelernt, an Rückschlägen zu wachsen und als Sieger daraus hervorzugehen.

...

Die Liste Prominenter ließe sich lange fortsetzen. Sie werden bemerken, dass fast alle, die sich ganz oben befinden, durch Niederlagen wachsen konnten. Die Biografien der beschriebenen Persönlichkeiten können inspirieren und ihr Vorbild kann ein starker positiver mentaler Richtungsgeber sein. Doch kann sich jemand, der nicht zur Gruppe der Prominenten gehört, überhaupt mit diesen berühmten Menschen vergleichen? Er kann – wie der folgende Abschnitt zeigen wird.

## **Erfolge – nicht nur für Prominente**

Erfolge durch Rückschläge zu generieren, betrifft herausragende Persönlichkeiten genauso wie Menschen des täglichen Lebens. Früh lernt bereits jedes Kind, wie es mit Versuch und Irrtum umgeht: Rückschläge beim Misslingen früher Gehversuche, der berühmte Griff auf die heiße Herdplatte, das Herantasten an eigene und soziale Grenzen und spätere Enttäuschungen bei der Partnersuche. In der Erwachsenenwelt setzt sich so manche als Kind erlernte Verhaltensstrategie fort und bewirkt entweder mutige Begegnung mit Rückschlägen oder Rückzug. Manche Menschen werden stärker vom Schicksal auf die Probe gestellt als andere. Sie werden mit etwas konfrontiert, das ihr Leben völlig umkrepelt. Sie erleiden z. B. eine schwere Krankheit, den Verlust von jemandem, den sie lieben, eine Kindheit mit Eltern, die Alkoholiker sind, oder werden Opfer von Gewalttaten.

Was kann man nach Schicksalsschlägen dieser Dimension machen? Wer im Leben mit solch widrigen Umständen konfrontiert wird, hat es sicher nicht leicht. Trotzdem braucht niemand zu verzweifeln, denn dramatische Veränderungen führen nicht automatisch zum Scheitern – eine Tatsache, welche die Resilienzforschung beweisen konnte.

### **Die Resilienzforschung**

Der Begriff „Resilienz“ leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Unverwüstlichkeit, Elastizität) ab und beschreibt die Fähigkeit, nach schweren Rückschlägen neuen Erfolgen entgegenzusteuern. Die Resilienzforschung hat mit Langzeitstudien einen wichtigen Beweis geliefert, dass das Transformieren von negativen Erlebnissen in zukünftige Erfolge nicht nur einer kleinen Gruppe Prominenter gelingt, sondern für uns alle möglich ist. Emmy E. Werner und ihre Forschungskollegen haben dabei Menschen von der Kindheit bis zum Alter von vierzig Jahren beobachtet.

### **Positive Entwicklung trotz widriger Umstände**

Manche Menschen verbringen eine Kindheit unter sehr schlechten Bedingungen. Armut, frühe Erfahrungen mit Gewalt oder Arbeitslosigkeit der Eltern schaffen keine guten Ausgangsbedingungen für das spätere Leben. Dennoch entwickeln sich etliche von ihnen beeindruckend positiv und bauen Resilienz auf.

Menschen sind nicht automatisch Opfer ihres Schicksals, viele wachsen gerade weil sie schwierige Zeiten durchleben mussten. Auf jene Gruppe konzentriert sich die Resilienzforschung. Somit bricht sie mit den psychologischen Ansätzen der Vergangenheit, die fast immer auf die negativen Folgen schlimmer Erfahrungen fokussierte. Die Resilienzforschung richtet den Blick auf das Positive und macht jene Faktoren sichtbar. Es zeigt sich, dass Resilienz erlernbar ist und uns helfen kann, unser Immunsystem gegen Krisen zu kräftigen.

Resilienz ist erlernbar!

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einmal auf jene Krisen und Niederlagen, die Sie bereits erfolgreich überwunden haben. Schon die Betrachtung Ihrer eigenen Strategien aus der Vergangenheit, das Erkennen dessen, wo und wie Sie erfolgreich Rückschläge gemanagt haben, birgt große Lernchancen! Nutzen Sie dafür das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite.

## Praxis-Arbeitsblatt: Was Sie aus bisherigen Krisen und Rückschlägen lernen

Denken Sie bitte an Rückschläge, die Sie erfolgreich überwunden haben. Beziehen Sie auch Kindheit und Jugend mit ein, und sammeln Sie sowohl kleine als auch größere Niederlagen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Betrachten Sie nun Ihre Notizen. Fragen Sie sich: Was haben diese Niederlagen in meinem Leben bewirkt, was habe ich aus ihnen gelernt und wofür waren sie wichtig? Lassen Sie sich Zeit und geben Sie bei der Suche nicht vorschnell auf – Sie werden erstaunt sein, was Sie bereits aus früheren Rückschlägen gelernt haben. Notieren Sie Ihre Lernerfahrungen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Das, was Sie bisher gelernt haben, steht Ihnen auch in Zukunft zur Verfügung und es ist gut, dass Sie es notiert und sich damit bewusst gemacht haben. Diese Stärken sind nicht zufällig entstanden, und wenn Sie möchten, dann seien Sie stolz darauf und genießen Sie es, sich auf diese Stärken verlassen zu können. Die Orientierung an den eigenen Stärken ist ein wesentlicher Teil, um Rückschläge gut zu managen. Ihre Stärken wird Ihnen niemand nehmen – Sie können glücklich sein, sie zu besitzen und sie in Zukunft zur Verfügung zu haben. Diese Erfahrungen sind eine Kraftquelle für zukünftige Ereignisse, aus der Sie immer schöpfen können.